

湘西州第二民族中学体育特长生训练现状及改进策略

陈甜¹, 潘川²

¹贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

²金海学校, 湖南 常德

收稿日期: 2023年7月15日; 录用日期: 2023年8月16日; 发布日期: 2023年8月24日

摘要

本文主要运用文献资料法、问卷调查法、数据统计法、逻辑分析法等研究方法, 对湘西州第二民族中学体育特长生的训练现状进行调查。结果显示: 湘西州第二民族中学体育师资力量雄厚以及训练形式和训练内容种类丰富; 但是也存在体育特长生男女比例不协调; 训练的目的是为了考大学; 训练时间过早, 导致学生没有更多的精力去投入文化课的学习; 学校领导对体育特长生的管理不够重视; 体育特长生心理素质较差等问题, 并针对性的提出合理性建议。

关键词

体育特长生, 体育训练, 改进策略

Training Status and Improvement Strategy of Special Sports Students in the Second Ethnic Middle School of Xiangxi Autonomous Prefecture

Tian Chen¹, Chuan Pan²

¹The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

²Jinhai School, Changde Hunan

Received: Jul. 15th, 2023; accepted: Aug. 16th, 2023; published: Aug. 24th, 2023

Abstract

This paper mainly uses the literature method, questionnaire survey method, data statistics me-

thod and logical analysis method to investigate the training status of sports students in Xiangxi Second Ethnic Middle School. The results show that the physical education teachers and the training forms and contents; the purpose of the training is to enter the university, the students do not pay enough attention to the management of the sports students, and make reasonable suggestions.

Keywords

Sports Specialty Students, Sports Training, Improvement Strategies

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近几年来,在高考竞争激烈的背景下,选择体考的学生日益增多,因为体育特长生和普通考生的文化分数线标准差距很大,想要迈进大学的校门,体考成绩和文化课成绩都要双上线,而现在对于体育特长生的训练和管理是湘西州第二民族中学所面临的一项迫切任务。了解体育特长生训练效果和文化成绩的现状,找出存在的问题,并有针对性地去解决,是教师义不容辞的责任[1]。论文通过对湘西州第二民族中学体育特长生的训练现状进行调查分析,发现问题并提出相应的改进策略,旨在提高体育特长生的体育成绩,乃至提高高考升学率。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

本文研究对象为湘西州第二民族中学体育特长生训练现状。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过中国知网、学习通查阅有关体育特长生训练现状的论文资料 30 余篇,为论文撰写提供了重要的理论依据。

2.2.2. 问卷调查法

通过对湘西州第二民族中学高一、高二、高三的体育特长生发放问卷,以及任课的教师,共发放 54 份问卷,回收 54 份,回收率为 100%,其中有效问卷 54 份,有效率为 100%。

2.2.3. 数据统计法

使用 Excel 软件对问卷调查所得数据进行数据统计与分析。

2.2.4. 实地考察法

对湘西州第二民族中学的场地、器材进行实地考察,进一步了解体育特长生的训练情况,为论文的撰写提供了真实的数据支撑。

3. 结果与分析

3.1. 湘西州第二民族中学体育教师现状

从表 1 可知, 湘西州第二民族中学的体育教师共 10 名, 其中男教师有 8 人, 女教师有 2 人, 男女比例为 4:1。体育教师的年龄结构是否合理将对学生体育素质的高低起决定性作用, 40 岁以下为最佳年龄, 在这个年龄阶段的教师有较强的丰富力, 思维敏捷, 接受新事物快等优点, 40 岁以上的教师虽有丰富的教学经验, 但大多数教师的身体状况难以满足现代教学训练的要求。40 岁以下的有 6 人, 40 岁至 50 岁有 3 人, 50 岁以上的有 1 人, 男女体育教师人数存在着明显的差异。

Table 1. Age distribution of physical education teachers (n = 10)

表 1. 体育教师年龄分布情况(n = 10)

年龄	男	女
40 岁以下	5	1
40-50 岁	2	1
50 岁以上	1	0
合计	8	2

表注: n 为调查数量。

从表 2 可知, 田径专项的教师有 3 人, 占 30%; 足球专项的教师有 2 人, 占 20%; 篮球专项的教师有 1 人, 占 10%; 排球专项的教师有 1 人, 占 10%; 健美操专项的教师有 1 人, 占 10%; 跆拳道专项的教师有 1 人, 占 10%; 拉丁舞专项的教师有 1 人, 占 10%。由此可以看出, 湘西州第二民族中学的体育教师能够满足教学训练的要求。

Table 2. Professional situation of physical education teachers (n = 10)

表 2. 体育教师专业情况(n = 10)

专业	田径	足球	篮球	排球	健美操	跆拳道	拉丁舞
人数	3	2	1	1	1	1	1
比例	30%	20%	10%	10%	10%	10%	10%

从表 3 可知, 湘西州第二民族中学体育教师大多数都是本科学历, 因为现在高中招聘教师的基本条件必须是本科及以上学历, 其中本科学历的人数占了 90%, 硕士学历人数占了 10%, 专科学历人数占 0%, 由此可见, 湘西州第二民族中学的教学师资正在逐步上升。

Table 3. Educational background of physical education teachers (n = 10)

表 3. 体育教师学历情况(n = 10)

学历	专科	本科	硕士
人数	0	9	1
百分比	0%	90%	10%

3.2. 湘西州第二民族中学体育特长生现状

3.2.1. 体育特长生基本情况及来源

对湘西州第二民族中学体育特长生现状进行分析, 共发放问卷 54 份, 根据表 4 数据显示来看: 男生多于女生, 分别为 72.22%和 27.78%, 男生 39 人, 女生 15 人, 男女比例不均衡, 高中时期的男女身体素质

质差异较大,这就要求在训练过程中,教练要结合学生的身体素质来安排训练内容,对教练的训练水平要求较高[2]。

Table 4. The ratio of the number of students trained in sports (n = 54)

表 4. 体育特长生训练人数比例(n = 54)

性别	男	女
人数	39	15
比例	72.22%	27.78%

体育特长生的来源:一是通过参加由教体行政部门主办的县级以上(含县级)田径运动会,获得省级前六名、州级前三名、县级前两名的学生可以直接进入,二是参加体育考试,内容为100米(70分)+专项(200米,800米,跳远,跳高,铅球)(30分),结合中考文化成绩,具体多少分上线由学校制定。另一方面是进入高一时,体育老师会去每个班级进行宣传,对体育感兴趣的学生都可以参加训练。

3.2.2. 体育特长生文化成绩现状及升学情况

如表5数据显示,湘西州第二民族中学的体育特长生的文化成绩普遍偏低,身体素质较好,原因是因为体育生平时训练时间较多,训练强度较大,体育特长生本身对学习文化知识的兴趣就不高,另外,有很多的学生存在着不良的生活习惯,如沉迷网络游戏、抽烟、喝酒等,在高中阶段学习任务较重,除了正常的上课和训练之外,空闲时间并不多。如果没有在有限的时间内做好规划,那么就不可能取得更好的成绩,体育特长生相对于文化学习反而更喜欢体育运动,这就导致了在平时参加完高强度训练以后就不想参加文化课的学习。所以说体育特长生文化成绩较差,更要加强文化知识学习。

Table 5. Survey form of cultural simulation examination results for sports specialized students (n = 54)

表 5. 体育特长生文化模拟考试成绩调查表(n = 54)

分数	人数	比例
400~500分	9	16.67%
400~300分	12	22.22%
300分以下	33	61.11%

如表6,2021年湘西州第二民族中学参加体考的有25人,其中文化成绩和体育成绩双上线的有5人,2020年参加体考的有22人,文化成绩和体育成绩双上线的有5人,2019年参加体考的有24人,文化成绩和体育成绩双上线的有4人,高水平运动员(指有二级证书以上)除了可以参加高考之外,还可以参加体育单招,体育单招相对于高考需要的文化分数线要低的多,但对于体育成绩要求较高,湘西州第二民族中学本身处于较贫困的地区,而练体育的学生基本上从高一开始训练,甚至从高二开始的也有,训练时间过晚,学校在这方面没有充分挖掘出来有运动天赋的学生,因此,也没有出现高水平运动员。由此可见,湘西州第二民族中学体育特长生升学率较低。

Table 6. Survey form for entrance to higher education of specialized sports students (n = 71)

表 6. 体育特长生升学情况调查表(n = 71)

年份	参加体考人数	文化成绩上线人数	体育成绩上线人数	升学率
2021年	25	5	21	20%
2020年	22	5	20	22.7%
2019年	24	4	22	16.7%

3.2.3. 选择体育的目的

调查结果显示(表 7), 大部分学生选择体育训练的目的是为了考大学, 原因是文化成绩太差, 通过文化成绩直接参加高考不能考上大学, 所以别无选择, 体育训练给自己做个双重保险, 多一个选择。其中锻炼身体和个人兴趣爱好的比例相差不是很大, 分别为 7.53%和 19.65%, 而最少的是体育老师的意愿, 只有 5.78%, 这一比例的人数可能是运动天赋较强, 在学校举行的运动会或者是体育课上被老师挖掘出来的体育人才。湘西州第二民族中学地处于湖南省永顺县, 永顺县作为一个国家级贫困县, 教育资源相对于整个湖南来说是欠缺的, 学生的整体学习水平和其他地区相比还是存在很大差距, 学生们的底子薄弱, 升学率较低, 很多同学想通过刻苦的体育训练, 来考取心中理想的院校。

Table 7. Selected physical training purposes (n = 54)

表 7. 选择体育训练目的(n = 54)

训练目的	人数	比例
考大学	36	67.04%
锻炼身体	4	7.53%
个人兴趣爱好	11	19.65%
体育老师意愿	3	5.78%

3.2.4. 家长的态度和观念

如表 8, 大多数的家长对于自己孩子参加体育训练都是持赞成的态度, 随着我国人口数量的不断增加, 如今的社会对人才素质的要求不断提高, 参加高考的人数也在不断增长, 面临升学的压力, 很多家长通过让孩子学一门特长的方式来减轻需要高分才能考上大学的需求[3]。

Table 8. Parents' attitude survey on participating in sports training (n = 54)

表 8. 家长对于参加体育训练的态度调查表(n = 54)

态度	人数	比例
赞成	50	93.13%
不赞成	1	1.85%
中立态度	2	5.02%

3.2.5. 体育特长生训练状况

1) 训练场地及训练器材

体育特长生进行运动训练的场地是最基本的物质保障, 器材设备是第二要素。如果没有场地的保障, 学生训练和体育教师的积极性会受到严重的影响[4]。湘西州第二民族中学田径场地是一块 200 米的塑胶跑道, 没有标准的 400 米跑道, 这在很大程度上不利于学生进行模拟训练, 在体考时可能会不适应 400 米的场地, 这就会影响有一些学生正常发挥, 但是湘西州第二民族中学的体育教师充分利用学校的地理优势, 在学校周边的玉屏山、新开通的马路上带领学生进行素质拉练, 遇到下雨天也会带领学生在空余的教学楼进行跑、跳楼梯训练。对于练田径的学生而言, 器材数量无太大的要求, 学校基本会满足训练的需要。湘西州第二民族中学体育特长生训练的器材有杠铃、哑铃、拉力带、绳梯、足球标志杆等。

2) 体育特长生训练时间及餐饮保障

经实地考察并结合自身训练经验来看, 湘西州第二民族中学体育特长生训练时间为早上 6:20~7:30, 下午 17:20~19:00, 高一、高二、高三训练时间一样, 并且每个年级配备两个教练, 一个教练负责早上的训练、另外一个教练负责下午的训练。每周训练五天共十次, 周六周日休息, 训练时间较长, 保证了学

生充足的训练时间, 提高了学生的运动成绩。

晚上 19:00 才训练完, 这个时间点学生训练完, 学校食堂的工作人员几乎已经全部下班, 补充不了营养需求, 通过调查显示(表 9), 学校食堂并没有专门为他们设置窗口, 所以学生们只能在超市买一些面包充饥[5]。

Table 9. Whether the school has set up a special canteen window to supplement the nutritional questionnaire for trainees (n = 54)

表 9. 学校是否设置专门的食堂窗口给训练人员补充营养调查表(n = 54)

是否设置专门的食堂窗口	人数	比例
设置窗口	0	0%
没有设置	54	100%

3) 训练内容

通过访问教练员、以及实地观察体育特长生训练情况可知(表 10), 湘西州第二民族中学采用的训练方式是集体训练形式。高一、高二年级训练内容为周一耐力练习, 中等强度, 在规定时间内完成。周二心肺功能训练(跑楼梯)。周三核心力量和身体素质练习(平板支撑、俯卧撑、V 型两头起、拉皮带等), 周三的训练强度大, 训练量相对较少。周四耐力和小腿爆发力训练(负重跑上坡)。周五有氧跑和爆发力练习(环城跑、蹲杠铃)。高一、高二的训练内容主要以提高身体素质, 发展体能, 为高三体考打下坚实的基础。高三为了备战高考, 所以教练采用了考试项目交叉进行练习, 另外再加一些体能项目。高三的训练内容为周一 100 米测试和专项练习。周二体能练习(跳台阶)和五米三向折返跑练习。周三辅项和专项练习。周四耐力和爆发力练习(负重跑上坡)。周五辅项和爆发力练习[6]。

Table 10. Training content questionnaire

表 10. 训练内容调查表

训练内容	训练时间	年级
耐力	周一	高一、高二
心肺功能训练	周二	高一、高二
核心力量、身体素质	周三	高一、高
耐力、小腿爆发力	周四	高一、高二
有氧跑、爆发力	周五	二
100 米测试、专项	周一	高一、高二
体能练习、五米三向折返跑	周二	高三
辅项、专项	周三	高三
耐力、爆发力练习	周四	高三
辅项、爆发力练习	周五	高三

4. 结论与建议

4.1. 结论

4.1.1. 师资力量雄厚

据调查可知, 湘西州第二民族中学的体育教师毕业于各大高校, 他们的专业知识与技能较强, 具有多年的带队训练经验, 在以往教学训练中积累了较多的实用训练方法, 为提高体育特长生的运动成绩打下了坚实的基础。而且湘西州第二民族中学的体育教师专项种类较多, 能够满足学生多样化的需求, 每

个年级都配备两个教练员轮流带队训练。

4.1.2. 训练方式及内容多样化

湖南省的体考项目有 100 米、五米三项折返跑、专项和辅项。在应试教育的环境下, 湘西州第二民族中学的体育教师采用的是集体训练形式, 且每次训练的内容没有重复, 在很大程度上调动了学生的积极性, 同时也提高了体育特长生的训练效率。

4.1.3. 心理素质不好

在训练过程中, 心理素质直接影响运动成绩的好坏, 心理素质差的同学在考试过程中往往取得的成绩不理想, 而那些心理素质好的同学往往会超常发挥。通过访问以前带自己训练的老师可知, 有些学生在平时训练时成绩较好, 但是只要遇到大小型比赛时, 测试出来的成绩就没有平时成绩好, 还有一些同学适应不了新的环境导致成绩不理想, 有些同学在考试时过度紧张, 焦虑导致成绩不理想, 因此, 体育教师在平时训练过程中应该更加注重对学生们心理素质的训练, 多进行成绩测试。

4.1.4. 训练时间过早

体育特长生早上的训练时间从 6:20 开始, 这就意味着有些走读生必须要在五点多起床, 而高中的学习压力较大, 晚上十点半才下晚自习, 回家洗漱一下, 睡眠的时间维持在 6 个小时左右, 再加上训练强度较大, 所以说体育特长生没有精力去投入文化课的学习, 文化课学习时间的充足, 才能保证升学率的提升。

4.1.5. 餐饮不能保障

学校食堂没有专门为体育特长生设置窗口, 他们在晚上 19:00 训练完成后, 食堂只留了剩余的饭菜, 导致很多人都选择吃泡面来解决饥饿, 所以说体育特长生的营养跟不上。

4.1.6. 文化成绩差

高考对于体育特长生的文化成绩要求较低, 在训练的压力之下, 导致没有足够精力去学习文化知识, 另外, 体育特长生对自身的要求也较低, 所以, 体育特长生文化成绩较差, 对考取大学有一定的影响。

4.1.7. 学校领导的重视不够

湘西州第二民族中学是一所艺术气息较浓的学校, 学校领导比较重视艺术生, 因为艺术生的升学率比较高, 学校会专门为这些艺术生设置艺术班, 这样便于管理。但是学校对于体育特长生不是特别的重视, 原因有如下几点: 一、体育特长生的文化成绩普遍偏低, 升学率较低。二、体育特长生活泼好动, 易违反学校规章制度。三、体育特长生比较容易出现打架斗殴多、突发事件多等现状。所以学校没有专门设置体育班, 都是根据学生们的选科情况来看, 随机分布到各个班级, 这个班级既有文化生也有体育特长生, 在体育特长生参加训练时, 而班上其他的学生在学习, 这样就导致了体育特长生的文化成绩掉队。

4.2. 建议

4.2.1. 合理安排好学习与训练时间

高中学生学习任务较重, 既要训练又要学习, 时间比较紧张, 合理安排好学习与训练的时间可以做到事半功倍的效果, 培根曾说过合理安排时间, 就等于节约时间。体育教师要对学生进行正确的指导, 使其充分认识到“文化课”的重要作用, 使其在“文化课”和“体育”两个方面得到协调发展[7]。在体育教学与文化教学相矛盾的情况下, 应对学生进行科学、合理的教育, 以达到提高学生综合素质、提高学生素质的目的。在教学过程中, 教师要科学地调整教学计划, 合理安排学生的文化课和体育锻炼, 并

在平时的文化课上进行有效的运动训练, 以提高学生的综合素质。

4.2.2. 教练员应注重鼓励

体育教师应着重鼓励那些心理素质差的同学, 在训练过程中着重培养, 增强他们的自信心, 化解紧张的情绪, 最终考取理想的成绩。体育教师要积极对其进行引导, 一方面, 通过与体育特长生的深入交谈, 疏导其心中的负面情绪, 令特长生能够重拾自信; 另一方面, 通过正面鼓励, 引导体育特长生主动与其他体育队队员交流经验, 锻炼沟通技巧, 营造“公平竞争, 互相帮扶”的队内氛围。

4.2.3. 学校应加强对体育特长生的重视

学校应该设置体育特长班, 对体育特长生的文化课进行统一编排, 体育特长生因训练落下的课程, 学校应该统一安排教师进行补课。如果因学校的条件限制, 不能设置体育特长班, 学校领导应该加强与体育教师和文化课教师的沟通交流, 及时了解情况。调查可知, 有些选择体育的目的是因为自身文化成绩达不到高考分数线要求, 所以想通过体育训练来考取大学, 而这类学生的体育成绩就没有其他经过体育测试选拔过的学生成绩好, 所以体育教师应该对这一类学生加强辅导。在奖惩方面, 如体育特长生在文化成绩上取得优异成绩, 学校应该给与体育特长生荣誉奖励, 激励体育特长生学习的动力。如体育特长生在文化学习上有所懈怠, 文化课老师应该找他们谈心谈话, 把这种错误的思想纠正过来。

参考文献

- [1] 汤新根. 高中体育特长生的培养与研究[J]. 魅力中国, 2020(13): 121.
- [2] 许玉乾. 商洛市洛南县体育特长生训练现状调查与研究[J]. 体育风尚, 2018(1): 248.
- [3] 吕文, 姚玉娇, 张燕, 等. 张家口市高中体育特长生学训现状研究[J]. 运动, 2018(2): 70-71.
- [4] 李翔. 浅析忠县三汇中学高中体育特长生培养现状及对策[J]. 魅力中国, 2021(7): 338-339.
- [5] 王佳翔. 洛阳市外国语学校高三体育特长生训练现状分析[J]. 体育时空, 2018(6): 186.
- [6] 汤孝涌, 宋相会, 李文龙. 湖北省恩施市高级中学体育生训练现状与对策研究[J]. 体育科技文献通报, 2018, 26(8): 89-90+102.
- [7] 景龙德. 体育教育专业学生课余体育训练现状的调查分析——以河西学院为例[J]. 文体用品与科技, 2021, 12(12): 147-148.